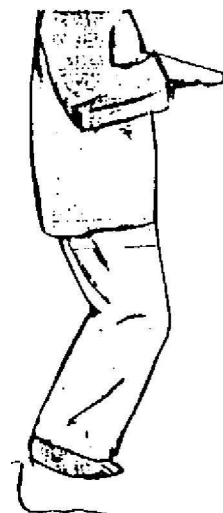


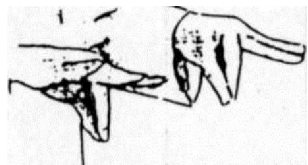
ПАЛЬЦЕВЫЙ МЕТОД

Исходное положение

Поставьте стопы параллельно, согните ноги в коленях и немного приподнимите пятки. Предплечья держите параллельно полу ладонями вниз, пальцы рук направьте вперёд и разведите в стороны. Вытяните все пальцы и расслабьте их, сгибайте пальцы вниз, при этом держите их прямыми и расслабленными. Остальные пальцы держите прямыми и расслабленными, не сгибайте их вслед за согнутыми пальцами. Обязательно сгибайте пальцы медленно, согнув, задержитесь в этой положении на одну минуту, затем медленно поднимайте их в прежнее положение. Дышите естественным образом.



Движения каждого из пальцев:



1. Большой.
 2. Указательный.
 3. Средний.
 4. Безымянный.
 5. Мизинец.
 6. Мизинец и безымянный.
 7. Мизинец и большой.
 8. Мизинец и средний.
 9. Безымянный и средний.
 10. Указательный и безымянный.
 11. Указательный и средний.
- Сгибаем пальцы, соприкасаясь в конечном положении кончиками ...
12. Большой и средний.
 13. Большой и безымянный.
 14. Большой и мизинец.
 15. Большой и указательный.